

Les échos du groupe 17

Bulletin de liaison décembre 2022



1 Le mot du Président

Bonjour à toutes et à tous

Depuis plusieurs années le siège reçoit une subvention de la Direction des Affaires Sociales de La Poste qu'il répartit à l'ensemble des groupes proportionnellement au nombre des adhérents. A titre indicatif, l'année dernière nous avons payé la location du local avec la totalité de la subvention qui nous a été allouée. En 2023 et peut-être avant, nous ne recevrons plus rien.

En conséquence, chaque groupe devra vivre avec les cotisations de ses adhérents, ce qui explique son augmentation. Certes, elle est importante mais reste raisonnable par rapport à d'autres associations d'autant plus que l'ANR étant reconnue d'intérêt général vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt de 66%.

Il n'est pas nécessaire de vous rappeler, je pense, que notre trésorerie est directement impactée par le nombre d'adhérents.

Chaque année nous offrons des chocolats aux plus de 85 ans avec une boîte de gâteaux pour les couples et nous envoyons des cartes d'anniversaire à partir de 80 ans. Nous fêtons quand cela est possible les anniversaires de mariage et nos centenaires. Toutes ces actions qui relèvent du social sont réalisées avec vos cotisations et vos dons car vous êtes généreux et nous vous en remercions.

L'ANR a aussi un rôle très actif auprès des instances politiques puisqu'elle défend les intérêts des retraités.

J'espère avoir été suffisamment persuasif pour vous encourager à renouveler votre adhésion, voir même inciter vos proches, vos amis à se joindre à nous.

Puisque nous sommes à l'aube de la nouvelle année, tout le groupe se joint à moi pour vous souhaiter de très belles fêtes de fin d'année et une très bonne santé.

Le président

René AUBRY

Sommaire

1- Le mot du président	1
2- Le coin du social	2
3- quelques informations	3
4- la vie de l'association	3
4- les sorties de l'année	4-5
5- le coin des marcheurs	6
6- calendrier des marches	6
7- Calendrier des activités	7

Fiches d'inscription

Découvrez **pages 7** notre programme d'activités pour le premier semestre 2023. Retenez d'ores et déjà celles qui vous intéressent

<http://anr17.pagesperso-orange.fr>

N'hésitez pas à consulter notre site internet

2 le coin du social

L'activité sociale

Comme chaque année, nos correspondants sociaux se sont réunis le 30 novembre pour échanger leurs pratiques et les difficultés auxquelles ils peuvent être confrontés. A la fin de la réunion, les 7 responsables de secteurs ont reçu les ballotins et boîtes de gâteaux (pour les couples adhérents) à distribuer aux plus de 85 ans, 130 personnes cette année.

Campagne de vaccination

La grippe touche chaque hiver entre 2 et 6 millions de personnes. Elle entraîne de nombreuses hospitalisations et des décès chez les personnes les plus fragiles.

Cette année, la campagne de vaccination contre la grippe a débuté le 18 octobre. Pour les plus de 65 ans elle est prise en charge par l'Assurance Maladie, donc gratuite et vivement recommandée.

Vous pouvez vous faire vacciner par votre médecin, des infirmiers (es) et les pharmaciens.

Cette année encore l'épidémie de **Covid19** est toujours là. Les cas sont de plus en plus nombreux à l'approche de l'hiver. Là aussi, une campagne de vaccination est engagée. N'hésitez pas à vous faire vacciner en même temps que la grippe si vous n'avez pas eu le 2^{ème} rappel d'autant plus qu'un nouveau vaccin appelé vaccin bivalent est sorti, plus efficace contre le variant omicron. Si vous avez plus de 80 ans et si votre dernier rappel a plus de 3 mois vous pouvez bénéficier de ce nouveau vaccin.

ET SURTOUT n'oubliez pas que pour éviter d'être contaminé et limiter la transmission des virus, il faut appliquer les gestes barrières :

- se laver les mains régulièrement,
- porter un masque dans les lieux clos très fréquentés,
- aérer son logement en présence de plusieurs personnes,
- limiter les contacts avec les personnes fragiles.

L'Amicale Vie

A partir de 64 ans et jusqu'à 76 ans, choisissez le **contrat Capital Décès de l'Amicale Vie** géré par la Caisse Nationale de Prévoyance (CNP). Vous aurez ainsi une protection et une couverture décès celles-ci n'étant plus assurées par la Mutuelle Générale à partir du 65^e anniversaire.

Pour des renseignements complémentaires, contacter notre correspondante Amicale Vie Josette Bellier au 05 46 41 79 24 ou Josette.bellier@wanadoo.fr

La Tutélaire

C'est une mutuelle qui offre une couverture de prévoyance individuelle couvrant les risques d'accident de la vie courante, d'hospitalisation et de dépendance.

Contrat d'hospitalisation : **hospiconfort** sans limite d'âge et sans questionnaire médical. Versement d'une indemnité journalière en cas d'hospitalisation. Ce contrat offre 3 niveaux de couverture et 4 formules au choix.

Contrat dépendance : **TUT'LR** peut être souscrit jusqu'à 75 ans.

Pour plus de renseignements consultez le site internet : www.tutelaire.fr ou contacter la tutélaire au 0969 398 399. Si vous êtes déjà adhérents, n'oubliez pas d'y faire appel en cas d'hospitalisation ou de dépendance.

L'APCLD

C'est une association au service des personnes malades et handicapées de La Poste et Orange. Elle a pour but de venir en aide aux personnels des entreprises de La Poste et Orange salariés et retraités qui sont atteints ou ont été atteints d'une grave maladie ou d'un handicap.

L'aide est personnalisée et prend diverses formes :

- l'accompagnement et les visites,
- des renseignements et une aide pour les formalités administratives,
- une expertise médicale et juridique,
- des aides pécuniaires en cas de difficultés spécifiques liées à la maladie en complément d'aides accordées,
- des logements d'accueil à Paris pour des personnes malades ou handicapées de Province devant venir à Paris pour des consultations ou des soins en structures hospitalières.

Pour plus de renseignements, le site internet : www.apclld.fr

Pour la Nouvelle Aquitaine, renseignements téléphoniques au 05 56 08 71 97 du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

3 Quelques informations

Un rappel :

Notre association est reconnue d'intérêt général depuis le début de l'année 2021. De ce fait, le montant des adhésions (première adhésion ou renouvellement) peut être indiqué sur la déclaration d'impôt pour bénéficier de la **déduction fiscale de 66%** sur le montant de l'adhésion (13€ ou 26€, montant des adhésions individuelles de l'année 2022).

Les reçus fiscaux ne seront délivrés que sur demande du fisc.

Les avantages de nos adhérents ANR pour les loisirs

Les centres **AZUREVA**

Autrefois centres de vacances pour les postiers, AZUREVA s'est ouvert à toutes les populations. De nombreuses promotions sont proposées pour des séjours mer, montagne ou campagne.

Contact : www.azureva-vacances.com ou tel : 04 84 311 311

Les centres de vacances **MILEADE villages club et hôtels** (ex vacancier de la mutuelle) pour lesquels une **remise de 10%** sur les séjours en individuel ou en groupe sont accordés aux adhérents ANR.

Pour prendre connaissance des hôtels et villages vacances proposés, vous pouvez aller sur internet à l'adresse suivante : www.mileade.com.

Pour réserver les séjours il faut contacter directement la centrale téléphonique de réservation Mileade au : 04 87 75 00 50 du lundi au vendredi de 8h30 à 19h et le samedi de 8h30 à 12h. Un code partenaire sera demandé qui vous sera communiqué personnellement.

Touloisirs association née de la fusion en 2009 de 3 associations historiquement liées aux PTT. Elle propose à l'ensemble de ses adhérents des offres de voyages et de loisirs à des tarifs très compétitifs.

Pour profiter de ces tarifs il faut adhérer au préalable.

Renseignements : site internet www.touloisirs.fr ou tel : 01 44 06 45 45

TOURISTRA vacances développe un tourisme social de qualité ouvert au plus grand nombre. En France, ce sont 17 villages vacances à la mer ou à la montagne dont 10 proposés en formule location.

Un accord de partenariat a été signé entre l'ANR et Touristra aux termes duquel Touristra s'engage à accorder aux adhérents ANR des réductions qui peuvent atteindre jusqu'à -35%.

Pour les réservations individuelles il faut s'adresser directement à Touristra vacances : 10 rue du Faubourg Montmartre 75009 Paris.

Tel : 01 80 98 40 89 ou sur le site internet : www.touristravacances.com

4 la vie de l'association

Le forum des associations à Rochefort

Comme chaque année nous avons participé le 10 septembre au Forum des associations à Rochefort. Nous avons eu de nombreuses visites et une vingtaine de contacts qui restent à concrétiser.



4 Les sorties de l'année

L'ALSACE du 25 juin au 3 juillet 2022

Dès les premiers jours de l'été, nous étions 24 personnes parties pour découvrir l'Alsace.

Samedi 25, premier arrêt à **Troyes** pour une nuit à l'hôtel.

Dimanche 26 matin, visite guidée du cœur de ville de Troyes, découverte des ruelles pittoresques, sa majestueuse cathédrale, hôtels particuliers et cours intimes. Déjeuner dans le centre de Troyes, puis départ pour regagner notre hôtel en Alsace à OSTHEIM, où nous avons séjourné toute la semaine.



Lundi 27, accueil de notre guide et visite de Strasbourg. Visite commentée en bateau sur l'Ill, afin de découvrir le quartier de La Petite France, le Parlement Européen, l'immeuble TV ARTE. Visite de la

cathédrale, chef d'œuvre de l'art gothique, avec son horloge astronomique. Après un copieux déjeuner (un jarret de porc !) temps libre pour découvrir les rues anciennes, hôtels, places remarquables. Nous repartons ensuite pour Obernai, jolie petite ville aux balcons fleuris.



Mardi 28, en route pour les villages préférés des français, Eguisheim élu en 2013. Auparavant, sur la route des vins d'Alsace, arrêt à Kaysersberg, village préféré en 2017, jolie ville ancienne dominée par son château fort du 13ème siècle. L'après-midi, visite d'une choucrouterie, projection d'un film, explications sur la fabrication. Nous reprenons la route en direction de la montagne sacrée d'Alsace, le Mont Sainte Odile.

Mercredi 29, les villages typiques avec les cigognes, toujours sur la route des vins d'Alsace. Arrêt à Ribeauvillé, ensuite Riquewihr. Petites villes très fleuries avec leurs maisons à colombages, très présentes dans la région. Déjeuner à l'hôtel, au menu, la célèbre choucroute !! L'après-midi visite du centre de réintroduction des cigognes et des loutres au Naturo parc de Hunawirh. Avant de regagner l'hôtel, visite d'une cave avec dégustation des meilleurs crus d'Alsace. Au cours du dîner, soirée folklorique alsacienne.



Jeudi 30, en route pour Colmar. Visite en petit train du vieux Colmar et de la Petite Venise. Après le déjeuner à l'hôtel, départ pour la visite du château du Haut Koénigsbourg, le plus grand et plus beau d'Alsace, perché sur un plateau rocheux qui culmine à 757m d'altitude. Remarquable château.

Vendredi 1^{er}, départ pour Kienzheim, non loin de Kaysersberg, village typique avec ses belles maisons à colombages. Arrêt dans une fromagerie, découverte de la fabrication traditionnelle du Munster. Sur la route, copieux déjeuner dans une ferme auberge. Continuation sur la route des Crêtes par le col de la Schlucht. Arrêt et visite d'une confiserie locale des Vosges, fabrication en direct des bonbons. Les parfums et les couleurs des confiseries sur l'étal régaler nos sens.

Samedi 02, journée en Allemagne par beau temps pour la découverte de la Forêt Noire. Après la traversée du Rhin, visite de la Ville de Glottertahl avec son église. Déjeuner à Waldau. L'après-midi, tour en bateau sur le Lac de Titisee. Quelques kms plus loin, arrêt et visite de la belle ville de Fribourg en Brisgau avec sa cathédrale remarquable. Retour par Neuf-Brisach et la traversée du Rhin. Arrivés à l'hôtel, il faut penser à boucler les valises pour le retour.



Dimanche 03, nous regagnons nos localités Charentaises. Voilà une semaine bien remplie avec d'excellents souvenirs et une fraternité remarquable du groupe.

Le Lot du 14 au 17 Septembre 2022

Quelques jours avant l'automne, nous étions 37 personnes au départ d'une escapade dans le Lot, pour visiter et découvrir des sites remarquables.

Mercredi 14, arrivée à Alviac au Club Belambra «les portes de Dordogne» pour déjeuner et où nous avons séjourné les quatre jours.



L'après-midi, visite de Rocamadour, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. Visite guidée de la cité, avec les parvis des églises et des rues anciennes qu'il faut gravir par les nombreux escaliers.

Sur la route du retour au club, visite d'un élevage de canards avec dégustation de produits locaux.

Jeudi 15, après le petit déjeuner, par un très beau temps, nous partons visiter Cahors, ville d'art et d'histoire. Découverte des ruelles médiévales, la cathédrale Saint-Etienne et le remarquable Pont Valentré qui enjambe le Lot.

Déjeuner à Puy l'Evêque. Ensuite, visite d'un domaine viticole de l'AOC Cahors avec dégustation. Certains d'entre nous sont revenus avec quelques bouteilles.



Vendredi 16, en route pour le circuit des trois vallées.



Saint-Cirq-Lapopie, un des sites majeurs de la vallée du Lot. Village perché et surplombant de 80 m la rive gauche du Lot.

L'après-midi, visite de la grotte de Pech Merle, site exceptionnel, retour par la Vallée du Célé au cœur du parc régional des Causses du Quercy.

Samedi 17, visite du Gouffre de Padirac, 1er site du monde souterrain en France. Nous embarquons pour une promenade souterraine en barque à 103 m sous terre.

Déjeuner au club Belambra et retour en direction de la Charente-Maritime

dans nos localités respectives.

Nous rapportons de ce voyage de merveilleux souvenirs.

La vidéo projection au palais des congrès à Rochefort

Le vendredi 30 septembre, une vingtaine de personnes ont participé à la vidéo projection des voyages et des marches de l'année 2022. Les participants aux différentes sorties étaient très heureux de se retrouver et d'échanger de nombreux souvenirs. Ce fut l'Alsace avec son patrimoine et ses magnifiques villages fleuris puis le Lot et ses paysages grandioses pour terminer par des photos de nos marches.

Repas dansant à Meschers le 8 décembre 2022

Comme l'an passé et avec grand plaisir, nous étions 67 adhérents passionnés de danse à partager le menu gastronomique du restaurant La Forêt, animé par le DJ Amantino dès le début du repas jusqu'à la fin de soirée. Chacun de nous a pu échanger, revoir ses amis, apprécier ces moments de convivialités, enfin revenus.



4 Le coin des marcheurs

Cette année, comme l'an passé avec la vaccination et le retour des beaux jours, nous avons pu effectuer toutes nos marches du premier semestre. Les quatre premières sont décrites dans le journal de juin 2022. Celle de juin prévue à l'île Madame avec dégustation de produits de la mer à la ferme aquacole a dû être modifiée. En effet, le 17 juin fut une des journées la plus chaude de notre été. De ce fait, une marche sur les sentiers blancs de l'île ne pouvait s'envisager. La marche fut donc annulée et seule la dégustation à la ferme fut maintenue. Quelques courageux ont, malgré la chaleur, effectué l'après-midi la visite des activités de la Ferme.

Pour le 2^{ème} semestre seules 2 marches ont pu se faire et ont rencontré comme toujours un grand succès. Celle prévue le 9 septembre à St Palais a dû être annulée à cause du mauvais temps.

Le **7 octobre**, nous étions 22 pour effectuer le circuit d'Echillais sur les pas de Pierre Loti, après un copieux pique nique. Première halte devant la maison familiale de Pierre Loti puis arrêt sur les bords du canal de la Charente à la Seudre pour retrouver 2 d'entre nous venus en voiture, ne pouvant marcher. Lors de cette marche nous avons accueillis de nouveaux adhérents que nous espérons retrouver lors de nos prochaines activités.



le **18 novembre**, la dernière marche de l'année a été organisée à Pons. Elle n'a pu avoir lieu le matin à cause du mauvais temps. Le repas, maintenu, a réuni 43 adhérents marcheurs et non marcheurs au restaurant l'Atelier à Pons, prétexte à se retrouver autour d'une bonne table tout en devisant sur le passé, le présent et l'avenir. Le tout dans la bonne humeur et la convivialité qui caractérise le groupe. Une vingtaine de courageux ont profité d'un temps plus clément l'après-midi pour faire une marche dans Pons.

Pour le premier semestre 2023, 5 marches sont programmées de février à juin à l'intérieur des terres, en bord de mer et dans les îles.

Le président demande aux adhérents qui souhaiteraient proposer des circuits, de préférence autour de Saintes pour sa position centrale, mais aussi dans le reste du département, de le contacter. (René Aubry : tel : 06 44 73 83 95).

5 Le calendrier des marches pour le 1er semestre

Vendredi	Localisation	Animateur	Lieu RV et horaires
17 février	En bord de mer à Chatelaillon plage avec visite de l'église décorée par un artiste du street art	Michel Gardré	Un circuit qui peut se faire en 5 km ou plus, jusqu'à 10km pour les plus endurants. Le lieu du RV à partir de 13h30 sera précisé lors de l'envoi du mail.
17mars	En Saintonge	Pierre Barraud 06 73 61 34 36	Le lieu du RV sera précisé lors de l'envoi du mail.
14 avril	St Palais en direction de Vaux sur mer, Royan	Jeanine Martinez et M. Paule Coyreau des Loges Tel :06 81 51 17 89 ou 06 81 40 14 28	RV à 12h au lac de St Palais pour le pique-nique. Marche de 5 et 10 km au départ du lac.
12 mai	Dampierre sur Charente	René Aubry	Le lieu du RV sera précisé lors de l'envoi du mail. Pique-nique sorti du coffre. Départ des marches de 5 et 10km à 13h30
2 juin	L'île d'Aix en partant de Rochefort. Départ dans la matinée du port de Rochefort. Repas au restaurant	Pierre Barraud 06 73 61 34 36	.L'heure du départ sera précisée dans le mail. La marche se fera le matin ou l'après midi en fonction de la marée.

6 Le calendrier des activités pour le 1er semestre 2022

Dates	Types d'activités	Inscription
Vendredi 27 janvier	Galette des rois au Vegas grande salle Rez de chaussée, 12h30 Prix : 40€	Voir fiche d'inscription jointe
Jeudi 9 mars	Cabaret Zagal à la Palmyre. Déjeuner spectacle Prix : 67€	Voir fiche d'inscription jointe
Mercredi 5 avril	Rendez vous à 14 h 30, 19 Rue Audry de Puyravault à Rochefort, pour la visite d'une imprimerie pas comme les autres Il était une fois, une imprimerie vieille de presque 200 ans où l'on perpétue une technique introduite en Occident par Gutenberg au XVe siècle. Ici, on travaille avec des caractères en plomb mobiles assemblés pour composer des mots, des lignes puis un texte qui sera calé sous une forme puis encre et imprimé sous presse. Cette visite vous promet de belles surprises. Prix de la visite 6€	Voir fiche d'inscription jointe
Vendredi 28 avril	Assemblée Générale ANR17 à Saintes	Convocation en mars
Jeudi 11 mai	Journée en pays Mellois. 84€ Visite de l'abbaye de Celles sur Belle et des mines d'argent de Melles	Voir fiche d'inscription jointe
Jeudi 8 juin	Cité de l'huître : 37€ RV 10h cabane des claires Visite animée d'une ferme ostréicole, projection d'un film entre terre et mer, restaurant à la cité de l'huître	Voir fiche d'inscription jointe
Du 14 au 22 juin	Voyage en Italie : les lacs, Milan et Venise	Complet Liste d'attente